

Нестеренко Т. М.,
викладач кафедри фізичної реабілітації;
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ
Слобожанінов А.А.,
старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту;
Київ
Киверник О.В.
старший викладач кафедри фізичного виховання;
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці

ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У СУЧАСНОМУ ОСВІТНЬОМУ ВИМІРІ

Здоров'я варто розглядати не в статичній, а в динамічній зміні зовнішнього середовища й в онтогенезі. Здоров'я визначає процес адаптації. Це не результат інстинкту, а автономна й культурно окреслена реакція на соціально створену реальність.

П.Л. Каниця

У статті проведено наукове дослідження питань пов'язаних із здоров'ям і здоровим способом життя студентів гуманітарних спеціальностей у сучасному освітньому вимірі. У статті проаналізовано науково-педагогічну та науково-методичну літературу з питань пов'язаних із здоров'ям і здоровим способом життя студентів гуманітарних спеціальностей у сучасному освітньому вимірі. Здійснено теоретичний аналіз основних дефініцій досліджуваної проблеми "здоров'я" та "здоровий спосіб життя". Наголошено на важливості дослідження здоров'я та здорового способу життя студентів гуманітарних спеціальностей з метою формування у них позитивного ставлення до здоров'язбережувальної діяльності.

Ключові слова: *студенти гуманітарних спеціальностей, здоров'я, здоровий спосіб життя, освітній вимір, вища освіта.*

Нестеренко Т. М., Слобожанінов А.А., Киверник А.В., Здоров'я студентів гуманітарних спеціальностей в сучасному освітньому вимірі. *В статті проведено наукове дослідження питань пов'язаних із здоров'ям і здоровим способом життя студентів гуманітарних спеціальностей у сучасному освітньому вимірі. Здійснено теоретичний аналіз основних дефініцій досліджуваної проблеми "здоров'я" та "здоровий спосіб життя". Підкреслено важливість дослідження здоров'я та здорового способу життя студентів гуманітарних спеціальностей з метою формування у них позитивного ставлення до здоров'язбережувальної діяльності. Показано важливість привертання студентів гуманітарних спеціальностей до моніторингу власного здоров'я, методом анкетування.*

Ключевые слова: *студенты гуманитарных специальностей, здоровье, здоровый образ жизни, образовательный измерение, высшее образование.*

Nesterenko T. M. Slobozhaninov A.A. Kivernyk O.V. Health of the students of humanitarian specialties in the modern educational dimension. *The problem of preserving and improving the level of health of student youth in the conditions of modern Ukraine remains urgent. The purpose of the study is to characterize the preservation of the health and healthy lifestyle of students of humanitarian specialties in the modern educational dimension.*

Research materials. We conducted a survey of second-year students of humanitarian specialties of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov (2 year 45 students). The article conducted a scientific study of issues related to the health and healthy lifestyle of students of humanitarian specialties in the modern educational dimension. The theoretical analysis of the basic definitions of the studied problem "health" and "healthy lifestyle" is carried out. The importance of studying the health and healthy lifestyle of students of humanitarian specialties in order to form a positive attitude towards health-saving activities is emphasized. The importance of attracting students of humanitarian specialties to monitor their own health, using the questionnaire, is shown. Prospects for the best achievements in the development of models of positive formulations of students of human specialties to health and safety.

Key words: *humanitarian students, health, healthy lifestyle, educational dimension, higher education.*

Вступ. Останнім часом все більш значущою стає роль вищої школи як соціального інституту, що формує не тільки компетентного фахівця, а й повноцінну особистість з такими якостями і властивостями, як фізичне і моральне здоров'я, соціальна активність, відповідальність і високі естетичні ідеали. На жаль, число проблем вищої школи зростає пропорційно зростанню її значущості. І одна з найбільш гострих – здоров'я молодих людей. Тенденції в цій сфері за останні десятиліття свідчать не просто про зниження деяких показників, а про системні погіршення, пов'язаними як з організацією охорони здоров'я студентів, так і зі змінами в їх способі життя. Проблема збереження та підвищення рівня здоров'я студентської молоді в умовах сучасної України залишається актуальною. Різні аспекти здоров'я та здорового способу життя висвітлені у працях провідних науковців України: Л.П. Сущенко, Н.Н. Завидівська, Н.А. Башавець, Н.І. Волошко. Досліджували питання здоров'язбереження та формування здорового способу життя вчені: Р. Clarke, 2001; Т. Hyland, 2001; К. Cooper, 2005; А. Hornby, 2005.

Одним із ключових є поняття «здоров'я», оскільки саме від нього залежить продуктивність будь-якої діяльності людини. Ібн Сіна (Авіценна, 980-1037 рр.) написав 450 трактатів з них 40 присвячені медицині. Так у «Каноні лікарської науки» приділяється багато уваги питанням збереження здоров'я, попередженням хвороб та профілактики. Він вперше вказав на взаємозв'язок психічного й тілесного у збереженні здоров'я людини. Науковці визначають поняття «здоров'я» по-різному. Його тлумачать: як « процес збереження і розвитку психічних і фізіологічних якостей, оптимальної працездатності і соціальної активності при максимальній тривалості життя» (І.В. Донченко); «цілісний, багатограний, динамічний стан, що розвивається в процесі реалізації генетичного потенціалу, в умовах конкретного соціального та екологічного середовища, а також є станом, що дозволить людині різноманітним чином здійснювати свої біологічні та соціальні функції» (А.Г. Щедрина);

Серед основних ознак здоров'я: цілість систем і органів людини як структурна так і функціональна; пристосованість людини до фізичного й суспільного середовища; збереження звичайного самопочуття [4, с. 6].

Між поняттями «здоров'я» та «здоровий спосіб життя» існує тісний зв'язок. Науковці визначають поняття «здоровий спосіб життя» по-різному. Його тлумачать: як «вид і спосіб діяльності, спрямований на збереження і зміцнення здоров'я; як форму матеріальної і духовної життєдіяльності, що відповідає рівню розвитку людини, суспільства; як прояв усвідомленої активності особистості у напрямі повноцінного виконання біологічних і соціальних функцій, задоволення життєвих потреб і досягнення довголіття; повсякденна життєдіяльність людини із забезпечення гігієнічних норм, зміцнення адаптивних можливостей організму, відновлення сил, виконання різноманітних функцій» (Ю. Бойко); «система ціннісно-змістових установок, знань, мотиваційно-вольового досвіду особистості, який безперервно трансформується; це практична діяльність суб'єкта, спрямована на збереження та розвиток здоров'я в процесі адаптації до змінених умов життєдіяльності у відповідності з віковим розвитком» (Т. Бабюк).

Зусилля по формуванню здорового способу життя спрямовують у таких напрямках: «створення соціально середовища здорового й безпечного; формування у молоді мотивації до здорового способу життя; створення методології формування настанови населення на здоровий спосіб життя як вищу цінність; формування мережі педагогічних центрів здоров'я в навчальних закладах і на підприємствах; створення рекламної пропагандистської продукції, що виробляє в масовій свідомості настанови на ідеал здорової людини, формування культури здоров'я, виконання оздоровчих програм; удосконалення інформаційної системи, що забезпечує населення сучасними знаннями з питань шляхів формування здорового способу життя» [2, с. 250].

Мета дослідження – полягає у дослідженні стану здоров'я студентів гуманітарних спеціальностей на сучасному етапі. **Матеріали дослідження.** Було проведено анкетування студентів. Анкета містила питання про здоров'я та здоровий спосіб життя студентів гуманітарних спеціальностей у сучасному освітньому вимірі.

Організація дослідження. Дослідження проводилося на базі Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. В дослідженні приймали участь студенти другого курсу гуманітарних спеціальностей (2 курс 45 студентів).

Результати. Стан здоров'я студентів гуманітарних спеціальностей, як значущої соціальної групи нашого суспільства – це не тільки показник існуючого соціально-економічного та суспільного розвитку країни, а й важливий індикатор майбутнього трудового, економічного, культурного, потенціалу суспільства. Тому представляти сьогодні, як формується здоров'я молодих людей, від яких чинників залежить і як на ці фактори впливати з метою отримання позитивних результатів – надзвичайно важливе державне завдання. В рамках нашого дослідження здоров'я та здорового способу життя студентів гуманітарних спеціальностей у сучасному освітньому вимірі ми провели анкетування студентів Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Проаналізуємо результати анкетування студентів другого курсу, які подані нижче.

1. Аналітична оцінка відповідей студентів щодо того чи є для них зміцнення здоров'я однією з найголовніших цінностей життя показала, що для 60,0 % респондентів зміцнення здоров'я є однією з найголовніших цінностей життя, ні – 20,0 % студентів, важко було відповісти – 20,0 % студентів. Нам імпонує, що зміцнення здоров'я є однією з найголовніших цінностей життя для переважної більшості опитаних.

2. Вважають, що постійно дотримуються правил здорового способу життя – 20,0 % студентів, іноді дотримуються – 71,11 % студентів, зовсім не дотримуються – 8,89 % студентів. Отже, лише 20,0 % опитаних студентів-другокурсників постійно дотримуються правил здорового способу життя.

Згідно з науковими даними, здоров'я людини залежить на 50% від способу життя, 17 – 20% - від спадковості, 20% - від стану навколишнього середовища, 8-10% - від системи охорони здоров'я.

3. Показники кількості студентів-другокурсників, опитаних щодо того чи модно, на їхню думку, вести здоровий спосіб життя розподілилися наступним чином: так, модно – 80,0 % студентів, не модно – 4,44 % студентів, важко було відповісти – 15,56 % студентів. Нам імпонує, що для 80,0 % опитаних студентів модно вести здоровий спосіб життя.

Німецький філософ Іммануїл Кант визначав моду як «непостійний спосіб життя». Людська думка породжувала багато ідей стосовно здорового способу життя. Відомі популяризатори і теоретики здорового способу життя: Пол Брегг розробник оригінальних технік дихання, дієти та голодування; Герберт Шелтон присвятив свої роботи здоровому харчуванню; Дональд Ватсон автор терміна веган та засновник «веганського суспільства»; у науковій спадщині Амосова Миколи Михайловича роботи на тему здоров'я, раціонального планування суспільного життя та геронтології; Семенов Сергій Петрович засновник оригінального напрямку психотерапії; Жданов Володимир Георгійович відомий лекціями про здоровий спосіб життя; Шаталова Галина Сергіївна розробила Систему Природного Оздоровлення; Углов Федір Георгійович популяризатор ЗСЖ; відома багатьом оздоровча система Іванова Порфирія Корнійовича; «Street WorkOut» популяризує Денис Мінін; Євгеній Слободян український популяризатор здорового способу життя. Останнім часом набуває популярності, серед працівників провідних високотехнологічних компаній Кремнієвої долини, оздоровчий метод «дофамінове голодування» який запропонував американський психолог Cameron Sepah.

4. Результати відповідей студентів щодо того, чи усвідомлюють вони відповідальність за власне здоров'я, розподілилися наступним чином: так, усвідомлюю – 86,67 % студентів, не усвідомлюю – 8,89 % студентів, важко було відповісти – 4,44 % студентів. Нам імпонує, що 86,67 % опитаних студентів-дружкурсників усвідомлюють відповідальність за власне здоров'я.

5. Серед опитаних студентів гуманітарних спеціальностей повністю володіють вміннями розрахунку власного рівня здоров'я за експерт-методикою Г.Л. Апанасенка лише 2,22 % студентів, частково володіють – 15,56% студентів, зовсім не володіють – 75,56 % студентів, важко відповісти – 6,66 % студентів.

У табл. 1 представлені результати анкетування студентів щодо того як вони оцінюють свій рівень здоров'я. Відповіді респондентів розподілилися наступним чином: оцінюють свій рівень здоров'я як високий – 11,11 % студентів, вищий від середнього – 35,56 % респондентів, середній – 37,78 % студентів, нижче від середнього – 6,66 % студентів, як низький – 8,89 % опитаних студентів. Як ми бачимо, з результатів анкетування лише 11,11 % респондентів оцінюють свій рівень здоров'я як високий.

Таблиця 1.

Показник кількості студентів (2 курс, 45 студентів), опитаних щодо того як вони оцінюють свій рівень здоров'я %

Відповідь	Вищий навчальний заклад
	НПУ імені М. П. Драгоманова
високий	11,11 %
вищий від середнього	35,56 %
середній	37,78 %
нижче від середнього	6,66 %
низький	8,89 %
важко відповісти	-

Як відмічає О.В. Тамбовцева «індивідуальне здоров'я можна виміряти «прямыми» показниками, отже ним можна управляти (формувати, зберігати, відновлювати); чим вищий рівень здоров'я, тим менша вірогідність розвитку ендогенних факторів ризику і маніфестаційних форм ішемічної хвороби серця; існує «безпечний» рівень здоров'я, вище за який не визначаються ні ендогенні чинники ризику, ні маніфестуючі форми захворювань; при виході індивіда з «безпечної» зони здоров'я спостерігається феномен «саморозвитку» патологічного процесу; при підвищенні аеробних можливостей відбувається зворотний розвиток ендогенних факторів ризику ІХС; повернення індивіда до «безпечної зони» здоров'я можна трактувати як «превентивну реабілітацію» [3, с. 30].

7. Відповіді респондентів про те, чи вдалося їм змінити стан здоров'я у позитивному напрямку за останні 2 роки розподілилися наступним чином: так, вдалося – 46,66 % студентів, не вдалося – 35,56 % студентів, важко відповісти – 35,56 % студентів. Отже, 46,66 % опитаних студентів висловили суб'єктивну думку, що їм вдалося змінити стан здоров'я у позитивному напрямку за останні 2 роки.

Висновки. Результати цих та інших досліджень свідчать про необхідність посилення уваги до проблеми охорони здоров'я студентів, що передбачає більш широке використання здоров'язберігаючих технологій в організації освітнього процесу. Студентство – це майбутні вчені, історики, релігієзнавці, філософи, дизайнери України. Особлива соціальна група яка має особливості фізичного, психічного та соціального розвитку, специфічні умови навчання, праці та життя. Формування здорового способу життя студентів гуманітарних спеціальностей є необхідною умовою для реалізації їх творчого потенціалу в умовах конкуренції в Україні і світі. Рішення завдання здоров'язбереження в умовах сучасного закладу вищої освіти в основному забезпечується: 1) фізкультурно-спортивною діяльністю; 2) спеціальними дисциплінами, які теоретично і практично зможуть допомогти студентам піклуватися про своє здоров'я (валеологія, ОБЖ, соціологія здоров'я, соціологія медицини, екологія, практичні заняття з надання першої медичної допомоги та ін.); 3) психологічними методиками; 4) рекреаційними заходами.

Фізичне виховання впливає на всебічний розвиток особистості студентів за трьома основними напрямками: 1) залучає студентів до систематичних занять фізичними вправами; 2) забезпечує необхідний рівень навчально-трудової активності, який зберігає і зміцнює здоров'я; 3) сприяє розвитку суспільно значущих рис характеру, соціальної активності, здійснює позитивний вплив на формування духовного світу, моральне і естетичний розвиток особистості студента.

У процесі наукового пошуку відповідно до поставленої мети нами було визначено, що для переважної більшості студентів другого курсу гуманітарних спеціальностей НПУ імені М. П. Драгоманова зміцнення здоров'я є однією з найголовніших цінностей життя (60,0 %) респондентів; більшість студентів вважають що вести здоровий спосіб життя це модно (80,0 %) студентів, усвідомлюють відповідальність за власне здоров'я (86,67 %) студентів, лише (2,22 %) респондентів повністю володіють вміннями розрахунку власного рівня здоров'я за експерт-методикою Г.Л. Апанасенка, оцінюють свій рівень здоров'я як високий – 11,11 % студентів, вдалося змінити стан здоров'я у позитивному напрямку за останні 2 роки лише (46,66 %) студентів.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробленні моделі формування позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'язберезувальної діяльності.

Література

1. Волошко Н.І. Психологія становлення здорового способу життя учасників навчально-виховного процесу [Текст]: монографія / Н. І. Волошко; Ін-т пед. освіти і освіти дорослих Нац. акад. пед. наук України. - Київ: Логос, 2015. - 414 с.
2. Мухамед'яров Н.Н. Формування здорового способу життя: теоретичний аспект [Електронний ресурс] / Н. Н. Мухамед'яров // Вісник Харківської державної академії культури. - 2013. - Вип. 39. - С. 249-256. - Режим доступу:

http://nbuv.gov.ua/UJRN/hak_2013_39_33

3. Тамбовцева О.В. Залежність рівня здоров'я від інтенсивності фізичних навантажень / О. В. Тамбовцева // Довкілля та здоров'я. - 2015. - № 2. - С. 29-32. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/dtz_2015_2_7.

4. Терлецька, Л. Г. Психологія здоров'я: арт-терапевтичні технології [Текст] : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. / Л. Г. Терлецька. – Київ : Слово, 2016. – 127 с.

5. Брехман І.И. Валеология - наука о здоровье / И. И. Брехман. - [2-е изд., доп., и перераб.]. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 206 с.

Reference

1.Voloshko N.I. (2015) "Psychology of the establishment of a healthy way of life for participants in the primary-whirlwind process". monograph [Psykhoholohiia stanovlennia zdorovoho sposobu zhyttia uchasnykiv navchalno-vykhovnoho protsesu]. Kyiv: Lohos., 414 p. (in Ukrainian).

2.Mukhamediarov N.N. (2013). "Healthy Lifestyle Formation: Theoretical Aspect" [Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia: teoretychnyi aspekt. Visnyk of Kharkiv State Academy of Culture. Iss. 39. Pp. 249-256. (in Ukrainian).

3.Tambovtseva O. V. (2015). "Dependence of health level on the intensity of physical activity" [Zalezhnist rinvnia zdorovia vid intensyvnosti fizychnykh navantazhen]. Dovkillia ta zdorovia. No. 2. Pp. 29-32. Access mode: http://nbuv.gov.ua/UJRN/dtz_2015_2_7. (in Ukrainian).

4.Terletska L.G., (2016). Psykhoholohiya zdorov'ya: art-terapevtychni tekhnolohiyi: navchalnyy posibnyk [Psychology of health: art-therapeutic technologies: a study guide]. Kyiv: Publishing House "Word", p. 128. (in Ukrainian).

5.Brehman I.I. (1990). Valueology - Health Science [Valeologiya - nauka o zdorove]. M. Fizkultura i sport., 206 p. (in Russian).

Оленев Д.Г.

Державний університет телекомунікацій м. Києв

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ: ПРОБЛЕМА ТА ШЛЯХИ ВИРІШЕННЯ

Стаття присвячена актуальній проблемі щодо рівня фізичної підготовленості студентської молоді закладів вищої освіти України. Адже рівень фізичної підготовленості студентів в певній мірі свідчить і впливає не лише на ефективність навчально-тренувального процесу з дисципліни «Фізичне виховання», але й на їх розумову діяльність. В процесі дослідження проводилося тестування щодо визначення рівня фізичної підготовленості студентів. За результатами тестування були підготовлені методичні рекомендації для підвищення ефективності управління фізичною підготовкою студентської молоді.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, фізична підготовленість, фізичні якості.

Оленев Д.Г. Физическая подготовленность студенческой молодежи: проблема и пути решения. Статья посвящена актуальной проблеме относительно уровня физической подготовленности студенческой молодежи заведений высшего образования Украины. Ведь уровень физической подготовленности студентов в значительной мере влияет не только на эффективность учебно-тренировочного процесса дисциплины «Физическое воспитание», но и на их умственную деятельность. В процессе исследования выполнялось тестирование с целью определения уровня физической подготовленности студентов. По результатам тестирования были подготовлены методические рекомендации для повышения эффективности управления физической подготовкой студенческой молодежи.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, физическая подготовленность, физические качества.

Oleniev D. Physical fitness of the student youth: the problem and solution. The article is devoted to the current problem of the level of physical fitness of the student youth of higher educational institutions of Ukraine. After all, the level of physical fitness of the students to a certain extent testifies and influences not only the effectiveness of the educational-training process in the discipline «Physical Education», but also on the students' mental activity. The testing to determine the students' level of physical fitness was conducted. According to the results of the testing, methodological recommendations for improving the efficiency of management of physical training of student youth have been prepared.

The conducted researches have proved, with a high degree of statistical probability (from <0,01 to <0,001), that carrying out of physical education for two hours per week in higher educational establishments of Ukraine has been inefficient and requires some improvement. In order to increase the efficiency of the educational process of physical education in higher educational establishments of Ukraine, it is necessary to review relation to the discipline «Physical Education» in higher educational establishments of Ukraine at the Ministry of Education and Science of Ukraine level and to adhere to the Resolution of the Verkhovna Rada of Ukraine from October 19, 2016 № 1695-VIII «On Ensuring the Sustainable Development of the Physical Culture and Sports in Ukraine in the Conditions of Power Decentralization» and give the recommendations to the rectors of higher education institutions, as it is provided in the Resolution of the Verkhovna Rada of Ukraine, in order to formulate the aforementioned competences and achieve the relevant learning outcomes, the students should provide at least 4 hours per week for physical education classes, taking into account that physical education classes have restorative and recreational importance.

Keywords: students, physical education, physical fitness, physical qualities.